

巴金森病推廣教育講座

整理／編輯小組



第32場 巴金森病 推廣教育講座

日期：2018年2月10日

主題：腸道真的是巴金森氏症的源頭嗎？

主講人：林靜嫻 臺大醫院神經部主治醫師



巴金森病的病因是中腦內多巴胺神經細胞病變，傳統上認為病變源頭為腦部。近年美國科學家根據動物實驗，認為症狀的源頭可能與腸胃道內微生物有關。講座中探討了人體腸道與大腦的關聯、路易士體病變研究，並挑戰腦部是巴金森病源頭的舊有思維。林醫師強調「腸道是人的第二大腦，腸道菌會分泌眾多神經傳導物質，包括多巴胺，會影響腦部的運作。」「巴金森病主因是大腦的多巴胺神經細胞明顯減少，但多巴胺中的路易士體最初出現於嗅覺及腸道神經細胞中，而腸道和大腦每天都在溝通，若腸道出問題，大腦也會出現異狀，進而導致神經退化性疾病。」



第33場 巴金森病 推廣教育講座

日期：2018年4月28日

主題：巴金森症伸展運動與肌力訓練

主講人：黃正雅

臺大物理治療學系暨研究所副教授



巴金森病人常透過伸展運動，來改善肌肉僵化問題，但若沒有搭配肌力訓練，肌肉很難維持在適當的長度。在臺大醫學院物理治療系任教多年的物理治療師黃正雅，講座中提及巴金森病對肌肉的影響、伸展運動與肌力訓練的優點，並示範適合病人的居家伸展運動與肌力訓練。她表示，運動可以延緩退化速度，也有助降低病人的憂鬱程度，同時提高病人的生活自主能力。值得注意的是，在藥效存續時運動效果會比較顯著，病人的運動劑量也須視情況調整，不宜過量。

本會巴金森病推廣教育講座每兩個月在臺大醫院國際會議中心舉辦一次，邀請巴金森病相關學者專家為病友講述巴金森病基本常識及實用的抗病資訊。



第 34 場 巴金森病 推廣教育講座

日期：2018 年 6 月 2 日

主題：食在暢快

主講人：鄭千惠 臺大醫院營養師



巴金森病患常見的腸胃消化問題包括唾液過多、吞嚥困難、噁心、排便次數減少、排便功能障礙，其中便秘估計佔神經疾患者的七、八成，疾病本身、某些藥物或營養品（鐵劑或鈣片）、對水分的攝取，以及缺乏運動均是便秘的主因。本講座聚焦於非藥物的處理，強調水分與纖維素的攝取對巴金森病患的重要性，根據 WHO 建議，每人每天應攝取水分的平均值約 2,500 c.c.，扣除約 1,000 c.c. 來自食物的水，建議患者應該每日至少攝取 1,500 c.c. 的水，以防止便秘。此外，適當運動、其他食療及益生菌也可預防排便問題。

雲端論壇直播中！ Youtube 頻道直播 + 觀眾提問

新服務，看過來～

為了服務更多病友，讓住在遠地、不方便出門的病友都能聆聽專家演講，協會自 5 月份起在 Youtube 開設《雲端論壇》直播服務，首波主打「專家解惑系列講座」。直播講座由醫師、治療師等專業人士為大家主講，觀眾聆聽過程中，可隨時在畫面下方留言發問，講者會在後面的 QA 時段回答。錯過直播時段的朋友、看過卻記不清楚的朋友，也別擔心，直播過的論壇及簡報檔都會整理在頻道上供您事後觀賞、複習。目前為不定期播出，已播出以下三場，請會員多多注意協會的 eMail 及 LINE 通知，準時上線觀賞。



專家解惑系列講座 1

主題：巴金森氏病的早期症狀與治療原則

時間：5/21 下午 1:00

講師：吳瑞美（臺大醫院神經部教授）



專家解惑系列講座 2

主題：如何處理藥物來電與停電的身體狀況

時間：7/19 中午 12:30

講師：蔡崇豪（中國醫藥大學附設醫院神經部教授）



專家解惑系列講座 3

主題：如何處理非運動功能的障礙

時間：8/24 中午 12:30

講師：林祖功（高雄長庚紀念醫院神經內科醫師）

